

(A) 令和 8年 9月 学校給食予定献立表 (実施回数19回)

今月の食に関する指導のめあて：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう（甲府市小学校）

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考						エネルギー
				(あかのなかき) 血や肉になるもの		(みどりのなかき) 体の調子を整えるもの		(きいろのなかき) 熱や力になるもの		(kcal)
										たんぱく質 (g)
1	火	こくとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		599
		さけのバジルやき		さけ		バジル		ドレッシング		
		ポテトのコンソメに				えだまめ ホールコーン		じゃがいも		31.0
		にくだんごいりトマトスープ	あおりんごゼリー	とりにく ふたにく だいす		たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー トマト りんご		かたくりこ	さとう	
2	水	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい はくさいキムチ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら		592
		ナムル		とりにく		もやし にんじん ほうれんそう		ドレッシング		26.1
		はるさめばいたんスープ				キャベツ えのきだけ にら ねぎ		はるさめ		
3	木	キャラメルシュガートースト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン マーガリン グラニューとう		599
		ツナとこまつなのソテー		まぐろあぶらづけ		にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな		あぶら		23.0
		ポトフ		とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん		じゃがいも		
		オレンジ				オレンジ				
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		603
		とりにくのしおからあげ		とりにく		しょうが にんにく		あぶら かたくりこ こむぎこ		
		ゴーヤチャンプル		ふたにく とうふ たまご		にがうり にんじん たまねぎ もやし しょうが		あぶら		32.1
		だいこんのみそしる		わかめ みそ にぼし		だいこん にんじん こまつな ねぎ				
7	月	ステッキパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		623
		しょうゆラーメン		ふたにく なたと わかめ		たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく		ちゅうかめん あぶら		
		ジャンボあげぎょうざ		ふたにく とりにく だいす		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		あぶら こむぎこ かたくりこ		23.9
		ちゅうかいため		ハム		たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな しょうが にんにく		あぶら かたくりこ		
		いちごとみかんの2しょくゼリー				いちごかしゅう みかんかしゅう		さとう		
8	火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		632
		さわらのさっぱりやき		さわら		しょうが ねぎ		ドレッシング さとう ごま ごまあぶら		
		なすとかぼちゃのそぼろあえ		とりにく		なす かぼちゃ えだまめ しょうが		あぶら さとう かたくりこ		29.5
		あおなのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし		にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ				
9	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		628
		マカロニグラタン		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース		マカロニ あぶら ホワイトルウ		
		はなやさいサラダ				ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかピーマン		ドレッシング		28.5
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ				
10	木	ビビンバ	ぎゅうにゅう	ふたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう		こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ		672
		わかめスープ		なたと わかめ		たまねぎ えのきだけ ホールコーン ねぎ				26.5
		スイートポテト						さつまいも さとう あぶら		
11	金	ミルクパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		588
		とりにくのてりやき		とりにく		しょうが にんにく		さとう かたくりこ		
		ほうれんそうのソテー				にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きピーマン		あぶら		30.2
		ミネストローネ		ベーコン だいす		たまねぎ にんじん セロリー トマト		じゃがいも あぶら さとう		
14	月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ゆかり		こめ		633
		さばのしおやき		さば						24.5
		にびたし				はくさい にんじん もやし こまつな				
		げんまいだんごじる		ふたにく みそ にぼし		にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ		げんまい あぶら		
15	火	チリドック	ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく		パン さとう かたくりこ		622
		パンポテサラダ				かぼちゃ えだまめ ホールコーン		じゃがいも ドレッシング		
		やさいスープ		とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう				21.4
		プリン		とうにゅう				さとう		
16	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		577
		あじフライごまみそソースかけ		あじ みそ				こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま		
		だいこんのきんぴら		ふたにく かつおぶし		にんじん だいこん さやいんげん		こんにゃく あぶら さとう		21.4
		すましじる		とうふ かつおぶし		にんじん えのきだけ こまつな		ふ		
17	木	こどもパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		583
		とりにくのパンこやき		とりにく こなチーズ				マヨネーズ パンこ		
		キャベツのソテー				にんじん ホールコーン キャベツ もやし ピーマン にんにく		あぶら		33.5
		マセドアンスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん セロリー かぶ		じゃがいも		
18	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ふたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト		こめ むぎ あぶら ハヤシルウ		705
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ だいこん にんじん ホールコーン さやいんげん		ドレッシング		
		きよほうジュレ				ぶどうかしゅう バインアップル		さとう ナタデココ		19.2
24	木	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		585
		ハンバーグデミチーズやき		とりにく ふたにく だいす チーズ		たまねぎ しょうが		パンこ さとう		
		いかとブロッコリーのソテー		いか		ブロッコリー にんじん ぶなしめじ ホールコーン にんにく		あぶら		32.9
		ABCマカロニスープ	いちごジャム	とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ		マカロニ	いちごジャム	
25	金	～じゅうごやきゅうしょく～								693
		ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		さんまのたつたあげ		さんま		しょうが		かたくりこ こむぎこ あぶら		21.9
		ごしきあえ		たまご		キャベツ にんじん もやし ほうれんそう		ドレッシング		
		いものこじる	おつきみだんご	あぶらあげ みそ にぼし		にんじん だいこん ごぼう ねぎ		さといも こんにゃく あぶら	こめこ さとう	
28	月	せいしゅんのトマトソースやきそば	ぎゅうにゅう	ふたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト		ちゅうかめん あぶら さとう		581
		ちゅうかスープ		とりにく		にんじん ぶなしめじ ホールコーン こまつな ねぎ				22.2
		チョコクレープ		とうにゅう				あぶら こめこ かたくりこ さとう		
29	火	シナモンあげパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン あぶら グラニューとう		598
		えびとやさいのチャプチェ		えび		にんじん たまねぎ こまつな		はるさめ あぶら		
		とうにゅうたんたんスープ		ふたにく なたと とうにゅう		にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ		あぶら さとう ごま		25.2
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		612
		とりにくとさつまいものあげに		とりにく		しょうが		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう		
		やさいのゆずドレッシングかけ		かまぼこ		はくさい にんじん ほうれんそう もやし		ドレッシング		28.6
		なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ				

◎食材購入等の都合により、使用食材を変更することがあります。

◎加工食品等については一部のみを記載しています。

◎甲府市の学校給食に関する情報が載っています。

毎月19日は食育の日です。

(B) 令和 8年 9月 学校給食予定献立表 (実施回数19回)

今月の食に関する指導のめあて：体の調子を良くするために必要なビタミンについて知ろう (甲府市小学校)

日	曜日	こ ん だ て め い		食 品 名 と そ の 備 考						エネルギー
				(あかのなかき) 血や肉になるもの		(みどりのなかき) 体の調子を整えるもの		(きいろのなかき) 熱や力になるもの		(kcal)
										たんぱく質 (g)
1	火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		603
		とりにくのしおからあげ				しょうが にんにく		あぶら かたくりこ こむぎこ		
		ゴーヤチャンプル		ぶたにく とろふ たまご		にがうり にんじん たまねぎ もやし しょうが		あぶら		32.1
		だいこんのみそしる		わかめ みそ にぼし		だいこん にんじん こまつな ねぎ				
2	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		599
		さけのバジルやき		さけ		バジル		ドレッシング		
		ポテトのコンソメに				えだまめ ホールコーン		じゃがいも		31.0
		にくだんごいりトマトスープ	あおりんごゼリー	とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー トマト りんご		かたくりこ	さとう	
3	木	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい はくさいキムチ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら		592
		ナムル		とりにく		もやし にんじん ほうれんそう		ドレッシング		
		はるさめばいたんスープ				キャベツ えのきだけ にら ねぎ		はるさめ		26.1
4	金	キャラメルシュガートースト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン マーガリン グラニューとう		599
		ツナとこまつなのソテー		まぐろあぶらづけ		にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな		あぶら		
		ポトフ		とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん		じゃがいも		23.0
		オレンジ				オレンジ				
7	月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ゆかり		こめ		633
		さばのしおやき		さば						
		にびたし				はくさい にんじん もやし こまつな				24.5
		げんまいだんごじる		ぶたにく みそ にぼし		にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ		げんまい あぶら		
8	火	チリドック	ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく		パン さとう かたくりこ		622
		パンポテサラダ				かぼちゃ えだまめ ホールコーン		じゃがいも ドレッシング		
		やさいスープ		とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう				21.4
		プリン		とうにゅう				さとう		
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		577
		あじフライごまみそソースかけ		あじ みそ				こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま		
		だいこんのきんぴら		ぶたにく かつおぶし		にんじん だいこん さやいんげん		こんにゃく あぶら さとう		21.4
		すましじる		とうふ かつおぶし		にんじん えのきだけ こまつな		ふ		
10	木	こどもパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		583
		とりにくのパンこやき		とりにく こなチーズ				マヨネーズ パンこ		
		キャベツのソテー				にんじん ホールコーン もやし キャベツ ビーマン にんにく		あぶら		33.5
		マセドアンスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん セロリー かぶ		じゃがいも		
11	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく トマト		こめ むぎ あぶら ハヤシルウ		705
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ だいこん にんじん ホールコーン さやいんげん		ドレッシング		
		きょうほうジュレ				ぶどうかじゅう バインアップル		さとう ナタデココ		19.2
14	月	ステッキパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		623
		しょうゆラーメン		ぶたにく なた むかめ		たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく		ちゅうかめん あぶら		
		ジャンボあげぎょうざ		ぶたにく とりにく だいす		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		あぶら こむぎこ かたくりこ		23.9
		ちゅうかいため		ハム		たまねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな しょうが にんにく		あぶら かたくりこ		
		いちごとみかんの2しょくゼリー				いちごかじゅう みかなかじゅう		さとう		
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		632
		さわらのさっぱりやき		さわら		しょうが ねぎ		ドレッシング さとう ごま ごまあぶら		
		なすとかぼちゃのそぼろあえ		とりにく		なす かぼちゃ えだまめ しょうが		あぶら さとう かたくりこ		29.5
		あおなのみそしる		あぶらあげ みそ にぼし		にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ				
16	水	そぼろパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		628
		マカロニグラタン		とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース		マカロニ あぶら ホワイトルウ		
		はなやさいサラダ				ブロッコリー カリフラワー ホールコーン あかビーマン		ドレッシング		28.5
		ジュリアンヌスープ		いとがまぼこ		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ				
17	木	ビビンバ	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし ほうれんそう		こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ		672
		わかめスープ		なた むかめ		たまねぎ えのきだけ ホールコーン ねぎ				
		スイートポテト						さつまいも さとう あぶら		26.5
18	金	ミルクパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		588
		とりにくのてりやき		とりにく		しょうが にんにく		さとう かたくりこ		
		ほうれんそうのソテー				にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きビーマン		あぶら		30.2
		ミネストローネ		ベーコン だいす		たまねぎ にんじん セロリー トマト		じゃがいも あぶら さとう		
24	木	せいしゅんのトマトソースやきそば	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん セロリー トマト		ちゅうかめん あぶら さとう		581
		ちゅうかスープ		とりにく		にんじん ぶなしめじ ホールコーン こまつな ねぎ				
		チョコクレープ		とうにゅう				あぶら こめこ かたくりこ さとう		22.2
25	金	～じゅうごやきゅうしょく～								693
		ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		さんまのたつたあげ		さんま		しょうが		かたくりこ こむぎこ あぶら		21.9
		ごしきあえ		たまご		キャベツ にんじん もやし ほうれんそう		ドレッシング		
28	月	いものこじる	おつきみだんご	あぶらあげ みそ にぼし		にんじん だいこん ごぼう ねぎ		さといもこんにゃく あぶら	こめこ さとう	585
		コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン いちごジャム		
		ハンバーグデミチーズやき		とりにく ぶたにく だいす チーズ		たまねぎ しょうが		パンこ さとう		32.9
		いかとブロッコリーのソテー		いか		ブロッコリー にんじん ぶなしめじ ホールコーン にんにく		あぶら		
29	火	ABCマカロニスープ	いちごジャム	とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ		マカロニ	いちごジャム	612
		ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		
		とりにくとさつまいものあげに		とりにく		しょうが		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう		28.6
		やさいのゆずドレッシングかけ		かまぼこ		はくさい にんじん ほうれんそう もやし		ドレッシング		
30	水	なめこじる		とうふ わかめ みそ にぼし		なめこ ねぎ				598
		シナモンあげパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン あぶら グラニューとう		
		えびとやさいのチャプチェ		えび		にんじん たまねぎ こまつな		はるさめ あぶら		25.2
		とうにゅうだんたんスープ		ぶたにく なた とうにゅう		にんにく にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ		あぶら さとう ごま		
30	水	ヨーグルト		ヨーグルト						

◎食材購入等の都合により、使用食材を変更することがあります。

◎加工食品等については一部のみを記載しています。

◎甲府市の学校給食に関する情報が載っています。

毎月19日は食育の日です。

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/kyoiku/kyoiku/kyushoku/index.html>